

◇都度制とは…参加日ごとに一回分の料金を支払って参加していただく教室です。

曜日	教室名	時間	場所	対象	定員	料金(税込)	教室内容
月	ゆったりヨガ	10:00~11:00	研修室	高校生以上	30人	¥1,000	深い呼吸法とゆったりとした動きでさまざまなポーズをキープして、身体の動きを整え、心身の調和やリラックスをはかります。ヨガに初挑戦の方でも安心して参加できます。
	生活筋力ゆっくり体操①	9:40~10:40	小アリーナ	60歳以上	30人	¥1,000	ストレッチ・筋力運動を中心に椅子などを使用しての全身運動を行います。
火	生活筋力ゆっくり体操②	9:40~10:40	小アリーナ	60歳以上	30人	¥1,000	生活筋力ゆっくり体操①よりも少し筋力運動を多めに取り入れた教室です。
	スッキリヨガ	10:45~12:00	研修室	高校生以上	30人	¥1,000	小さなヨガボールを使って、全身の筋膜リリース(筋肉を包む筋膜の萎縮・癒着を解きほぐしていきます)凝り固まった体をほぐし、正しい身体の使い方を覚えていきます。体が固くても運動が苦手で大丈夫。
	からだ整うピラティス	13:30~14:30	研修室	高校生以上	25人	¥1,000	ボールやミニボールを使って全身の筋膜リリース(筋肉を包む筋膜の萎縮・癒着を解きほぐす)を行います。凝り固まった体をほぐし、正しい体の使い方を覚えていきます。体が固くても運動が苦手で大丈夫！
	ブレイクダンス	19:30~20:00	研修室	支援障がいのある方のみ	20人	¥1,000	床に手をつきながら体をくるくると回転させたり跳ねたりして行うアクロバティックな動きを取り入れたダンスです。スポーツ的なもので、自分独自の良さを生かした動きや技を取り入れていきます。
木	バレーボール	9:30~12:00	大アリーナ	高校生以上	30人	¥1,000	試合で役立つための技術の向上や、個人スキルの習得を目的にした バレーボール経験者の教室 です。 ※未経験の方の参加希望はご相談ください。
土	ハンドボール	10:00~11:30	大アリーナ	小学生※中学生	40人	¥720	走る、投げる、跳ぶの3要素が揃ったスポーツです。1個のボールを手で扱い相手のゴールの投げ入れます。基本技術からゲームまでを学び、自分で考え、失敗と成功を経験しながら楽しく運動します。

※ハンドボール教室は小学生およびハンドボールクラブに**所属していない中学生**が対象です。

★持ち物

生活筋力ゆっくり体操①②	・運動しやすい服装、室内用シューズ、蓋のできる飲み物、タオル
ゆったりヨガ スッキリヨガ からだ整うピラティス	・運動しやすい服装、蓋のできる飲み物 ・大きめのバスタオル(ストレッチマットを持参される場合は不要)、タオル
バレーボール ハンドボール	・運動しやすい服装、室内用シューズ、蓋のできる飲み物、タオル

★申し込み方法

- ・事務所受付にて都度制申込用紙に必要事項を記入してお申し込みください。

★お支払いの流れ

- ・参加される日に参加料をお支払いください。※お支払い後の返金は出来ません。
- ・当日の定員制ですので、当日定員に達した場合は参加していただけません。※予約不可

参加上の注意事項

◇教室開始後は教室の変更・取消および納入された参加費の返金はできません。
◇教室に参加していない方(乳幼児・児童の同伴含む)、妊娠している方の参加はできません。
◇教室中は指導員または体育館職員の指示に従ってください。
◇教室参加中に事故・障害が生じた場合は応急処置のみ行います。
◇教室に参加される方は、健康上問題ないか確認の上ご参加ください。
◇傷害保険に加入していますので、ケガをした場合は必ず講師または体育館スタッフにお知らせください。
◇暴風警報発令時など、やむを得ない事情で臨時休館になった場合、予定回数どりに実施できない場合があります。予めご了承ください。
◇参加者様の個人情報については、個人情報保護法、堺市個人情報保護条例を遵守し厳正に管理します。
◇車での送迎の乗降は必ず駐車場内(10分までは無料)またはロータリーをお願いいたします。

★実施日

月	ゆったりヨガ	4月	7	14	21	28		10月	6	20	27	
		5月	12	19	26			11月	10	17		
		6月	2	9	16	23	30	12月	1	8	15	22
		7月	7	14	28			1月	5	19	26	
		8月	4	18	25			2月	2	9	16	
		9月	1	8	22	29		3月	2	9	16	23
	生活筋力 ゆっくり体操①	4月	14	21	28			10月	6	20	27	
		5月	12	19	26			11月	10	17		
		6月	2	9	16	23		12月	1	8	15	22
		7月	7	14	21			1月	5	19	26	
		8月	4	18	25			2月	2	9	16	
		9月	1	8	22	29		3月	2	9	16	23
火	生活筋力 ゆっくり体操②	4月	15	22				10月	7	14	21	28
		5月	13	20	27			11月	4	11	18	25
		6月	3	10	17	24		12月	2	9	16	23
		7月	1	8	15			1月	13	20	27	
		8月	5	19	26			2月	3	10	17	24
		9月	2	9	16	30		3月	3	10	17	24
	スッキリヨガ からだ整う ピラティス	4月	8	15	22			10月	7	14	21	28
		5月	13	20	27			11月	4	11	18	25
		6月	3	10	17	24		12月	2	9	16	23
		7月	1	8	15			1月	6	13	20	27
		8月	5	19	26			2月	3	10	17	24
		9月	2	9	16	30		3月	3	10	17	24
	ブレイクダンス	4月	15	22				10月	7	14	21	28
		5月	13	20	27			11月	4	11	18	25
		6月	3	10	17	24		12月	2	9	16	23
		7月	1	8	15	29		1月	6	13	20	27
		8月	5	19	26			2月	3	10	17	24
		9月	2	9	16	30		3月	3	10	17	24
木	バレーボール	4月	10	17				10月	9	16	23	30
		5月	8	15	29			11月	6	13	20	27
		6月	5	12	19	26		12月	4	11	18	25
		7月	3	10	17	24		1月	8	15	22	29
		8月						2月	5	12	19	26
		9月	4	11	18	25		3月	5	12	19	
土	ハンドボール	4月	19	7月	19	10月	11	1月	24			
		5月	24	8月	16	11月	29	2月	21			
		6月	28	9月	20	12月	20	3月	21			

さかいしえばら おいけたいいくかん
堺市家原大池体育館

指定管理者：シンコースポーツ株式会社・NTTファシリティーズグループ

〒593-8304

大阪府堺市西区家原寺町1-18-1

(TEL)072-271-1718 (FAX)072-271-1793